

Wen – Do: Der Weg der Frauen, der Weg der Mädchen*

Dies ist die Abkürzung für women (englisch für „Frau“) und Do (japanisch für „Weg“).

Es ist ein speziell ausgerichtetes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining für Frauen* und Mädchen* und wurde in den sechziger Jahren ursprünglich für Frauen in Kanada entwickelt. Es basiert auf dem Prinzip der Ganzheitlichkeit und versteht sich als ein wichtiger Baustein der Gewaltprävention und Intervention.

Dies bedeutet, dass die innere Einstellung der Kursteilnehmerinnen* gleichermaßen in den Kursen trainiert wird, wie die körperliche Selbstverteidigung in Notwehrsituationen.

Ziele von Wen-Do sind:

- Die Stärkung des Selbstwertgefühls von Mädchen* und Frauen*
- Ein besserer Umgang mit Alltagskonflikten und alltäglichen Grenzüberschreitungen
- Die Entdeckung eigener Stärken und Kompetenzen
- Die Sensibilisierung Gefahrensituationen frühzeitig einschätzen zu können
- Neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln
- Den eigenen Körper besser kennen zu lernen

Kursinhalte sind:

- Wahrnehmungsübungen, Selbstverteidigungstechniken, Rollenspiele, Atem- und Stimmtraining, Entspannungsübungen
- Information über entsprechende weiterführende Hilfsangebote
- Präventive Arbeit vor sexualisierter Gewalt und anderen Gewaltformen
- Unterstützung bei erlebter Gewalt im Sinne des Kinderschutzes nach SGBVIII §8a

Datum: 23. und 24. Mai 2024

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Raum: Seminarraum 6 (I2-50-1081)

Kurstrainerin: Ursula Mathyl

Wen Do Trainerin, Tanz- und Gestalttherapeutin (HIGW)

Zertifizierte Kinderschutzfachkraft nach SGB VIII

freie Mitarbeiterin der Bundeskoordinierung Fachberatung sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend

Die **Anmeldung** zu den Veranstaltungen erfolgt online über diesen Link: <https://factweb.mh-hannover.de/weiterbildungsakademie>. Unsere Veranstaltungen finden Sie dort unter der Rubrik „Themen“ und danach unter der Kategorie „Gleichstellung und Familienfreundlichkeit“. Die Teilnahme an den Seminaren bzw. Fortbildungen gilt als Arbeitszeit. Bitte sprechen Sie Ihre Teilnahme mit Ihrer Vorgesetzten / Ihrem Vorgesetzten ab.